

ローフードマイスター 3ステップ講座

ローフード教育の最初のこの講座は、私たちの食がどのようにあるのかを知り、
将来の食への展望を見出すその可能性を広げて行こうとする意図をもった講座です。
講座は3ステップで構成され、目的に合わせて段階を追って学べるようデザインされています。

- ステップ1** ローフードマイスター2級 → ローフードを生活に取り入れる基礎を学ぶ
- ステップ2** ローフードマイスター準1級 → ローフードを継続できる応用を学ぶ
- ステップ3** ローフードマイスター1級 → ローフードを多くの方に伝える実践を学ぶ

受講の仕方

- ◆ステップ1から1ステップずつ学ぶ場合 …………… 各講座の表示受講料
- ◆ステップ1・2セット …………… ￥90,000 のところ **￥85,000(税込)**
- ◆ステップ1・2・3セット …………… ￥145,000 のところ **￥130,000(税込)**

まずは基礎から自分の為に

ステップ1 ローフードマイスター2級講座

ローフードを生活にとり入れる最初の基本を学ぶコース



	理 論	実 習	学べるレシピ	14レシピ
1	ローフードの基礎知識 ナチュラルハイジーンとは何か？ ローフード生活の始め方 21日間デトックスレポート	りんごのスムージー アボガドスープ スーパーヘルスサラダ	授業時間	8H
2	野菜と果物の心身への効果 ローフードでナチュラルダイエット	ロースムージー ロー味噌スープ ベジタブル寿司ロール	期 間	2H×4レッスン 1日集中講座も可
3	いつ何を食べるかが健康を決定する 食べる順番について 避けたほうが良い食べ物	ローカレー カリフラワーライス・人参サラダ アーモンドチャイミルク	受 講 料	￥35,000(税込)
4	自然と調和を作る リバーシングセラピー リビングマイクロジュースについて	りんごとくるみのウォールドーフサラダ 季節野菜のハーブマリネ・クラムチャウダー・ チョコレートクリームフルーツ添え	検 定	年4回(3・6・9・12月)
			検 定 料	￥5,400
			課 題	自分の21日間デトックスレポート 小論文

料理のレパートリーを増やし継続できる

ステップ2 ローフードマイスター準1級講座



	理 論	実 習
1	日本の食の歴史 アメリカの食の歴史 ローフードドレッシングの創作	中高年にも取り入れやすい 和食ローフード 定番ドレッシング3種・和風スムージー 和風サラダ・切干大根の前菜
2	ローフード栄養学の基礎知識 栄養学の変化・酵素概論 デヒドレーターの使用方	小腹を満たすRawスイーツ ヨーグルトシェイク・ローブラウニー ローキャラメル・野菜チップス フルーツチップス・スィーティーナッツ スパイシーミックスナッツ
3	ローフード栄養学 脂質概論(オメガ3 脂肪酸) ローフードで使われる結合剤	お腹にたまるローフード パワーシェイク・グラノーラ フルーツムース・Rawスパゲティ
4	ローフードレシピの創作術 一般料理をローフードに転換	寒い冬でも継続できるローフード ホットスムージー・ 野菜炒め風サラダ

学べるレシピ	17レシピ
授業時間	12H
期 間	3H×4レッスン 2日集中講座も可
受 講 料	¥55,000(税込) ----- 2級+準1級セット価格 ¥85,000(税込)
検 定	年4回(3・6・9・12月)
検 定 料	¥10,800
課 題	ローフードレシピ5品目創作

多くの人にローフードを伝える先生に

ステップ3 ローフードマイスター1級講座



	理 論	実 習
1	ローフードで体調改善 健康なライフスタイルを サポートするリバーシングセラピー	体調改善カウンセリング・呼吸法 タコス・キャベツ酵素ジュース ナッツチーズ
2	ローフードを伝えるために ローフードパーティー企画 ローフードプレゼンテーション	シーザーサラダ&マヨネーズ風ドレッシング マッシュルームのマリネ
3	ローフードの知識を深める 消化のメカニズムと食べ合わせ 野菜・果物の効果と選び方	スプラウトの育て方 タコス・グワッカモーレ トマトのチーズカナッペ
4	ローフードパーティー実践 検定問題対策	ローフード創作料理5品目

学べるレシピ	14レシピ
授業時間	12H
受 講 料	¥55,000(税込) 2級・
検 定	
課 題	